

18.5.2021

Brune Wien

Erwachsene 2

Einschwimmen

100 Meter Brust
100 Meter Kraul
100 Meter Rücken

Schön, bist
du hier!

300

Technik

6 x 25 Meter Kraul - abwechselnd je 25 Meter nur
links, nur rechts, normal Atmen

6 x 25 Meter Kraul - abwechselnd je 25 Meter nur
rechter Arm, linker Arm, beide

100 Meter Lagen (Delphin, Rücken, Brust, Kraul)

700

Intervall ab 20-30

6x { 25 Kraul BS mit Brett
25 Brust

16x { 50 Kraul BS mit Brett
50 Mini-Lagen - 2 Lagen^{schell}
4x 25 Kraul Sprint 15" Pause
100 Kraul 3er, 5er, 7er, 3er Atmung

Ausschwimmen

150 Meter
50 Meter

frei
Rückengleichschlag

Geschafft, du
bist fertig

